

Ronaldi Cahya Putra\_UPAYA  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MELALUI METODE PERMAINAN  
LOMPAT TALI PADA SISWA  
KELAS V SDN BUTUH 2  
KECAMATAN KRAS

*by . .*

---

**Submission date:** 05-Jul-2024 07:09AM (UTC+0500)

**Submission ID:** 2412666286

**File name:** Ronaldi\_1-5.docx (414.25K)

**Word count:** 11146

**Character count:** 71892

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di negara Indonesia melaksanakan kegiatan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. Yakni meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur dan sehat jasmani serta rohani. Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Febrianti, 2013).

Menurut (Alit, 2019) adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan

■ meningkatkan ■ individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional. Pendidikan jasmani yakni kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian secara proporsional serta memadai pada subjek utama di pembelajaran (Saitya, 2022).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pengalaman belajar mempunyai tujuan untuk membina serta membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di

dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada prestasi.

Pada ruang lingkup Sekolah Dasar materi yang diajarkan antara lain bola besar, bola kecil, pencak silat, dan atletik. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Rozi, 2022).

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup di sekolah adalah atletik. Menurut (Usman et al., 2019), atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya inggris dan beberapa Negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya ‘lintasan dan lapangan’ seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*).

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia. Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari,

lompat dan lempar.

<sup>1</sup> Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, adapun nomor olahraga atletik<sup>23</sup> diantaranya lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil. <sup>1</sup> Salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat (Warsiyanti, 2019).

Langkah awal dalam proses pembelajaran lompat jauh yaitu memperkenalkan macam-macam teknik dasar lompat jauh agar siswa memahami dan menguasainya. Disekolah-sekolah, teknik dasar dalam lompat jauh diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari awalan, tolakan, gaya saat di udara, dan pendaratan. Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan, tolakan berguna untuk menghasilkan gaya dorong yang kuat untuk membantu meningkatkan kecepatan dan ketinggian saat melompat, gaya saat di udara berguna untuk mempertahankan momentum yang diperoleh dari awalan dan tolakan, mendarat berguna untuk mencapai posisi yang stabil dan menjaga keseimbangan untuk mencegah cedera.

Dengan menguasai macam-macam teknik dasar lompat jauh diharapkan siswa akan memiliki keterampilan lompat jauh. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat, gaya saat di udara, dan pendaratan yang bagus pula menyebabkan lompatan yang sempurna. Untuk lompatan yang jauh di awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya-gaya saat di udara yang bertujuan menambah kecepatan badan (Agus Ismail, 2019).

Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu, lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok. Gaya menggantung menyerupai orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. lompat berjalan di udara dengan teknik yang hampir mirip dengan gaya jongkok, baik ketika awalan, tumpuan, dan mendarat. Perbedaannya adalah ketika berada di udara, kamu harus mengayunkan kaki layaknya orang berjalan saat berada di udara.

Berdasarkan dari pengamatan yang dijumpai penulis di lapangan terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat

jauh masih belum maksimal, siswa kurang menyukai olahraga itu, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur.

Hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor, faktor intrinsik dan ekstrinsik. Adapun faktor intrinsik itu berasal dari siswa tersebut yaitu kurangnya minat dan rendahnya motivasi siswa tersebut dalam mengikuti olahraga Atletik cabang lompat jauh, untuk faktor ekstrinsik yaitu kurang tersedianya alat untuk mendukung proses pembelajaran lompat jauh dan kurangnya kreatifitas guru dalam menggunakan metode pembelajaran lompat jauh.

Rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Butuh 2, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, diantara lain kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kurangnya sarana prasarana yang mendukung keberhasilan program pembelajaran, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut,

dapat dikatakan bahwa guru mempunyai peranan penting dalam tercapainya proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa.

(Nur, 2019) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada ketrampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan.

Pada pembelajaran lompat jauh ada beberapa permasalahan diantaranya sarana dan prasarana yang kurang lengkap, siswa yang masih pasif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, serta kekuatan otot tungkai siswa masih kurang. Dari beberapa permasalahan tersebut adapun beberapa solusi yang bisa dilakukan seperti melengkapi sarana dan prasarana yang bisa mendukung keberhasilan pembelajaran olahraga lompat jauh, mengubah metode pembelajaran yang telah digunakan sebelumnya agar siswa lebih tertarik dalam pembelajaran lompat jauh sehingga kemampuan lompat jauh siswa meningkat, serta memberikan motivasi agar siswa lebih tertarik dalam mempelajari olahraga lompat jauh. Sedangkan untuk melatih kekuatan otot tungkai yaitu bisa dengan squat, naik turun tangga, dan lompat tali. Alasan peneliti memilih latihan menggunakan lompat tali karena alatnya yang murah, mudah didapat, permainan lompat tali mudah dilakukan, dan bisa dilaksanakan



bersama-sama dengan gembira.

Menurut Bayu Surya lompat tali dikenal dengan istilah *ropeskiipping*. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali kekuatan otot tungkai siswa meningkat. Peneliti mempunyai pendapat yang sama dengan anggapan para ahli diatas bahwa menggunakan metode lompat tali diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tindakan kelas dengan menggunakan Metode Bermain melalui suatu penelitian dengan judul: “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SDN BUTUH 2”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya modifikasi permainan untuk meningkatkan

kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.

2. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat sangat luas dan kompleks, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat tali.

### **D. Perumusan dan Pemecahan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah penerapan metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas V SDN BUTUH 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dengan menggunakan metode permainan lompat tali pada siswa kelas V (lima) SDN BUTUH 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran Penjasorkes umumnya dan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD di lapangan.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- a. Sebagai alternatif di dalam menerapkan teknik mengajar di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih variatif.
- b. Salah satu bahan atau teknik pembelajaran untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa.
- c. Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model-model pembelajaran.
- d. Dalam proses pembelajaran yang diutamakan adalah peran siswa yang aktif. Guru bertindak sebagai pengawas atau pemantau kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan yang diharapkan dalam Kurikulum 2013.

## 2. Bagi Siswa

- a. Siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan.
- b. Siswa akan selalu mempunyai keinginan untuk selalu mencoba setelah melaksanakan model-model pembelajaran dengan permainan.
- c. Dengan model-model permainan siswa dapat memajukan atau menunjukkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek motorik, kreatifitas, kecakapan- kecakapan fungsi sosial, kognitif, dan juga perkembangan motivasional dan emosional.
- d. Dengan model-model permainan siswa dapat lebih banyak melakukan gerakan, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

## 3. Bagi Peneliti

Memberikan bukti bahwa penggunaan model bermain lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

29

## G. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis tindakan dalam tindakan ini adalah:

1. Penerapan metode permainan lompat tali pada materi lompat jauh

dapat meningkatkan kemampuan lompat tali gaya jongkok.

2. Diduga metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN BUTUH 2.
3. Aktifitas siswa dalam penerapan metode lompat tali dapat menjadi motivasi bagi siswa dalam meningkatkan prestasi dalam lompat jauh pada siswa kelas V SDN BUTUH 2 Kec. KRAS.

## KAJIAN PUSTAKA

## A. Kajian Teori

## 1. Pendidikan Jasmani

Menurut (Safruddin et al., 2020) mengemukakan pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan Jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan Jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah, dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Sedangkan menurut (Mustafa & Dwiyo, 2020), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup

sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga memiliki persamaan dan perbedaan. Berdasarkan ruang lingkup kegaitannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga, karena dalam pendidikan jasmani juga meliputi olahraga (*sport*), *games*, bermain (*play*) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Pendidikan jasmani mencakup unsur permainan dan olah raga, namun bukan sekedar permainan dan olah raga saja, melainkan kombinasi keduanya. Dalam istilah pendidikan jasmani, kegiatan jasmani dimaksudkan untuk tujuan pendidikan, yaitu usaha melaksanakan kegiatan pendidikan dengan menggerakkan badan, sedangkan kegiatan permainan dan olah raga tidak dimaksudkan untuk tujuan pendidikan.

Sebenarnya pendidikan jasmani bisa dilakukan dimana saja, tidak hanya di lokasi tertentu dengan peralatan yang memadai. Selain itu, yang memberikan pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada guru penjas atau pelatih olahraga saja, tetapi siapa saja bisa ikut serta memberikan pendidikan jasmani, seperti orang tua atau teman ataupun bisa bergabung, kelompok remaja, kelompok komunitas.

Dalam penelitian ini pendidikan jasmani dipahami sebagai proses aktivitas jasmani secara sadar dan sistematis yang dilakukan siswa dalam rangka meningkatkan perkembangan gerak, kecerdasan, emosi atau perilaku positif.

**a. Belajar**

Menurut (Sartika, 2022), belajar dapat didefinisikan sebagai setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. definisi ini mencakup tiga unsur, yaitu (1) belajar adalah perubahan tingkah laku, (2) perubahan tersebut terjadi karena latihan atau pengalaman. perubahan yang terjadi pada tingkah laku karena unsur kedewasaan bukan belajar, dan (3) sebelum dikatakan belajar, perubahan tersebut harus relatif permanen dan tetap ada untuk waktu yang cukup lama.

Menurut , (Abidin, 2022) belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.

Guru-guru yang menganut pandangan ini berpendapat bahwa tingkah laku murid-murid merupakan reaksi-reaksi terhadap



lingkungan mereka pada masa lalu dan masa sekarang, dan segenap tingkah laku merupakan hasil belajar. Kita dapat menganalisis kejadian tingkah laku dengan jalan latar belakang penguatan terhadap tingkah laku tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli yang disampaikan, belajar dapat disimpulkan sebagai perubahan perilaku yang terjadi ketika seorang guru memberikan rangsangan yang bertujuan untuk mengubah respon dan perilaku siswa. Teori ini mengutamakan penguatan dan pengukuran untuk melihat perubahan perilaku.

## **b. Tujuan Pembelajaran**

### **1. Belajar Keterampilan Motorik**

(Kiram, 2016) Belajar keterampilan motorik atau keterampilan gerak merupakan sesuatu yang sangat penting. Gerak merupakan salah satu inti aktivitas manusia dalam kehidupan. Sejak manusia dilahirkan manusia sudah aktif bergerak. Dalam kehidupan sehari-hari ada dua bagian besar tentang gerak, yaitu gerak sebagai tujuan dan gerak sebagai alat atau instrumen untuk mencapai tujuan. Dalam realitas kehidupan, ternyata manusia sangat tergantung pada geraknya, terutama gerak sebagai alat untuk mencapai tujuan, oleh karenanya, gerak perlu dipelajari dan dilatih, sehingga

gerak yang dilakukan menjadi efisien, efektif, dan produktif.

Oleh karena itu, dari definisi di atas dapat kita simpulkan bahwa pembelajaran motorik adalah suatu proses yang melibatkan perubahan permanen untuk meningkatkan kualitas keterampilan motorik sebagai hasil pengalaman dan latihan.

Berdasarkan (Bahridah & Neviyarni, 2021), dengan tahap belajar keterampilan motorik merinci tahap-tahap belajar gerak menjadi: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis. Dari ketiga tahap belajar keterampilan motorik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tahap kognitif, yaitu tahap di mana siswa baru belajar suatu keterampilan olahraga ialah bagaimana siswa dapat melakukan tugas gerak dan keterampilan tersebut. Karena itu siswa harus membutuhkan informasi tentang konsep belajar keterampilan gerak dan hal ini terjadi pada awal siswa belajar gerak yang disebut tahap kognitif.

Tahap asosiatif, yaitu tahap setelah siswa melalui tahap kognitif, awal tahap ini ditandai oleh pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan siswa yang semakin baik. Pada tahap

ini gerakan siswa telah terkoordinasi, kemudian secara bertahap pola geraknya semakin konsisten. Dalam tahap ini siswa lebih memusatkan perhatian bagaimana melakukan pola gerakan dengan baik, bukan lagi mencari pola gerak yang akan dilakukannya.

Tahap otomatis, yaitu setelah siswa melakukan tahap kognitif, tahap asosiatif, akhirnya sampailah pada tahap otomatis. Pada tahap ini keterampilan gerak telah dilakukan siswa dengan baik dan cermat dan lancar tanpa dipikirkan lagi.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pembelajaran keterampilan motorik adalah siswa harus melalui beberapa tahapan untuk mempelajari keterampilan motorik. Yang pertama adalah tahap kognitif, atau tahap awal pembelajaran perilaku, dan yang kedua adalah tahap asosiatif, yang memungkinkan siswa beradaptasi dengan keterampilan yang mereka lakukan. Ketiga yaitu tahap otomatis. Pada tingkat ini siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik dan lancar.

## **2. Ranah Afektif**

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Pertama, receiving atau attending (menerima

atau memperhatikan), adalah kepekaan seseorang <sup>31</sup> dalam menerima rangsangan atau stimulus dari luar yang datang kepada dirinya dalam bentuk masalah, situasi, gejala dan lain-lain. Contoh hasil belajar afektif jenjang *receiving*, misalnya peserta didik menyadari bahwa disiplin wajib ditegakkan, sifat malas dan tidak berdisiplin harus disingkirkan jauh-jauh. Kedua, *responding* (menanggapi) mengandung arti “adanya partisipasi aktif”. Jadi kemampuan menanggapi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengikut sertakan dirinya secara aktif dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara. Contoh hasil belajar ranah afektif jenjang *responding* adalah peserta didik tumbuh hasratnya untuk mempelajari lebih jauh atau menggali lebih dalam lagi, ajaranajaran Islam tentang kedisiplinan. Ketiga, *valuimg* (menilai, menghargai).

### 3. Ranah Kognitif

Ranah Kognitif Kognitif adalah kemampuan intelektual siswa dalam berfikir, mengetahui, dan memecahkan masalah. Taksonomi bloom menjelaskan bahwa aspek kognitif berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian dan keterampilan. Aspek kognitif diklasifikasikan

menjadi enam jenjang proses berfikir, yaitu: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Dalam ranah kognitif itu ada enam jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi.

Keenam jenjang yang dimaksud adalah: 1) Pengetahuan/ hafalan/ingatan (*knowledge*) adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya.

#### 4. Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, dan sebagainya. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan- kecenderungan berperilaku). Hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif akan menjadi hasil

belajar psikomotor apabila peserta didik telah menunjukkan perilaku atau perbuatan tertentu sesuai dengan makna yang terkandung dalam ranah kognitif dan ranah afektif.

## 2. Pengertian dan sejarah atletik

Menurut (Chrisdi Yanto Betaubun, 2021), atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata Atletik dengan *Track and Fieki* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah/kata *Athletik*.

Sejarah Atletik di Dunia Atletik memiliki sejarah yang sangat panjang dalam peradaban manusia didunia. Atletik seakan memiliki umur yang sama dengan keberadaan manusia. Aktivitas manusia yang tidak mampu terlepas dari aktivitas gerak menyebabkan kesetaraan lahirnya atletik dengan manusia. Aktivitas dimaksud adalah gerak yang dilakukan manusia dalam keseharian, seperti lari, lompat, dan lempar. Aktivitas gerak pada manusia memang pada awalnya bukan sebagai atraksi olahraga melainkan rutinitas gerakan dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup. Keberadaan hal tersebut senada dengan cabang olahraga atletik. Dengan demikian keberadaan atletik sudah sangat lama sekali bahkan sama dengan usia manusia, namun atletik sebenarnya dipopulerkan kira-kira pada abad ke-6 SM. Yunani memiliki peranan

yang sangat penting pada perkembangan atletik di dunia, hal ini disebabkan oleh keberhasilan <sup>18</sup> bangsa Yunani dalam melaksanakan kejuaran atletik pertama oleh di negara Yunani, didukung oleh sebuah karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus, yang banyak mengupas tentang permasalahan tersebut. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “*Athios*”, artinya lomba. Tidak semata-mata atletik memiliki nama sepopuler sekarang artinya dahulu nama atletik dikenal dengan sebutan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

Sebuah buku *Odysus*, karya Hemerus menjelaskan sebuah kisah petualangan *Odysus* mengunjungi kepulauan disebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Pergelaran upacara tersebut dibarengi oleh beberapa perlombaan olahraga diantaranya: lari, lempar cakram, tinju, dan gulat. Yunani pada akhirnya mengadakan Olimpiade Pada tahun 776 SM, kemudian juara pentathlon atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade. Kejadian tersebut seakan membuka mata akan sejarah dunia atletik yang sangat erat memiliki tali ikat terhadap bangsa Yunani.

Atletik memiliki nomor lari Marathon yang dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Namun dengan bertambahnya waktu maka pada tahun 1908, jarak Marathon



dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Dengan jarak yang lumayan jauh tersebut sehingga olahraga nomor lari Marathon ini menjadi agenda kegiatan puncak sekaligus penutup pada setiap ajang keolahragaan.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan. Perkembangan cabang olahraga atletik sebenarnya sama dengan cabang olahraga yang lain. Dalam hal ini induk organisasi pasti akan dibentuk setelah olahraga benar-benar dapat diterima oleh masyarakat.

Atletik memang sudah ada sejak manusia ada, namun organisasi atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 Juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Dengan dibentuknya induk organisasi tersebut maka perkembangan atletik dunia seakan tidak terbelah lagi, sehingga mampu bertahan dan berkembang dengan campur tangan pembinaan induk organisasi.

Atletik tidak serta-merta datang di Indonesia, memang secara aktivitas gerak nomor atletik sudah ada sejak manusia ada, akan tetapi penamaan atletik yang diakui oleh induk organisasi tentu memiliki proses yang sangat panjang. Atletik hadir di Indonesia

tidak terlepas dari campur tangan Pemerintah Hindia Belanda (di tahun 1930), pada waktu itu Pemerintah Hindia Belanda menempatkan atau memberikan pelajaran di sekolah-sekolah dengan pembelajaran olahraga atletik. Dalam arti lain siswa/peserta didik harus mempelajari atletik sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dipelajari. Namun pada waktu itu hanya siswa yang memperoleh pelajaran secara detail, sedangkan masyarakat luas belum mengerti tentang cabang olahraga atletik. Seiring berjalannya waktu siswa yang mempelajari atletik membawa dalam kehidupan sehingga masyarakat semakin mengetahui tentang cabang olahraga atletik.

Pemerintah Hindia Belanda selain memasukkan cabang olahraga atletik di matapelajaran yang harus dipelajari para siswa juga mendirikan sebuah organisasi pertama kali yang diberi nama Nederlands NIAU (*Indische Athletiek Unie*). Organisasi ini akan bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pertandingan-pertandingan Atletik yang merupakan organisasi atletik pertama yang dibentuk oleh pemerintah Hindia Belanda. Munculnya organisasi NIAU memicu sebgaaian dari wilayah di Indonesia untuk mendirikan organisasi yang serupa dengan organisasi tersebut, sehingga pada tahun 1930-an di Medan didirikan organisasi atletik yang diberi nama Sumatera Athletiek Bond (SAB). Organisasi ini bertugas dalam menyelenggarakan perlombaan-perlombaan Atletik

di sekolah Mulo, HBS dan sekolah swasta lainnya. Keberadaan organisasi ini disambut baik dan juga mengukir perkembangan sejarah olahraga di Indonesia. Wilayah di Indonesia lain juga yang mendirikan organisasi adalah pulau Jawa, banyak sekali organisasi atletik yang muncul seperti organisasi atletik seperti IAC di Jakarta dan ABA di Surakarta.

<sup>5</sup> Munculnya banyak organisasi di wilayah Indonesia ini menyebabkan mulainya muncul semangat juang dan pembinaan dalam menangani cabang olahraga atletik di Indonesia. Organisasi menjadi tolok ukur dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga di sebuah cabang olahraga. Keseriusan organisasi dalam mengelola cabang olahraga atletik dibuktikan dengan pencapaian sebuah puncak prestasi atletik di dunia internasional. Beberapa atlet yang berprestasi di awal perkembangan atletik diantaranya: Tomaso, M. Murbambang, Harun Al Rasyid, Effendi Saleh, Mochtar Saleh, Mohd. Abdulah dan Rorimpandey.

Prestasi olahraga atletik nasional semakin baik, dan didukung dengan organisasi yang sudah berdiri di berbagai wilayah mendukung perkembangan cabang olahraga atletik melalui sebuah tim pembinaan di organisasi masing-masing. Sehingga untuk kebaikan kepentingan olahraga atletik di masa yang akan datang serta untuk memperjelas kedudukan cabang olahraga atletik di nasional, maka pada tanggal 3 September 1950 di Semarang dibentuklah

sebuah organisasi yang menaungi bidang olahraga atletik yang bernama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Keberadaan PASI memberi warna didunia olahraga atletik nasional dengan diadakannya kejuaraan atletik nasional dibawah naungan PASI, yang ditujukan sebagai evaluasi dan peninjauan prestasi atletik skala nasional. PASI konsisten dan bahkan mampu kembali mengharumkan nama bangsa dan bendera negara Indonesia dengan berhasil menjuarai kejuaraan internasional dikancah dunia. Dikutip dari laman resmi indonesiabaik.id saat SEA Games 2023 Kamboja, Rabu (17/5/2023), Indonesia meraup 87 emas, 80 perak, dan 109 perunggu. Sedangkan, Vietnam berhasil mempertahankan posisinya hingga menjadi juara umum dengan total raihan 355 medali, terdiri dari 136 emas, 105 perak, dan 144 perunggu.

### **3. Lompat Jauh**

#### **a. Pengertian Lompat Jauh**

Menurut (Malla Avila, 2022), pengertian lompat adalah <sup>9</sup> suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki-anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Menurut (Prasetyo, 2019), tujuan nomor lompat jauh adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin. Dalam lompatan horizontal ini atlet berusaha keras

untuk menjejakan kaki sejauh mungkin tanpa menyentuh landasan.

Yang menjadi tujuan lompat jauh yaitu untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu; awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka siswa harus menguasai setiap tahapan gerak<sup>18</sup> tersebut dengan baik dan benar. Maka, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan baik.

Lompat jauh gaya jongkok adalah gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah<sup>5</sup> karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

Menurut (Anggia Eka, 2021) untuk lompat jauh gaya jongkok sikap badan di udara jongkok, badan dibulatkan, kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus ke depan.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini yaitu gerakan lari yang diawali dengan ancang-ancang kemudian menumpu pada papan tumpu dengan hentakan

satu kaki, kemudian tubuh melayang diudara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan menggunakan kedua kaki.

#### b. Teknik Lompat Jauh

Menurut (Aryawati et al., 2021) dalam olahraga lompat jauh memiliki empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Uraian mengenai empat fase dalam lompat jauh sebagai berikut:



**Gambar 2.1. Gerakan keseluruhan lompat jauh**  
 Sumber : Didik Zafar Sidik, 2017

##### 1. Awalan

Awalan mempunyai tujuan memperoleh kecepatan dan gaya dorong kedepan yang lebih besar sehingga hasil lompat jauh. Ketika akan melakukan awalan sebaiknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Jarak awalan antara 30 meter atau 40 meter tergantung pelompat.
- b. Kecepatan awalan dan irama langka harus tepat. Pada saat melakukan konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
- c. Langkah akhir agak diperpendek, supaya dapat

menolak ke atas dengan lebih sempurna.



**Gambar 2.2. Teknik Awalan**

*Sumber : Didik Zafar Sidik, 2017*

## 2. Tolakan atau Tumpuan

<sup>9</sup> Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Pada saat menumpu, badan sudah agak condong kedepan.
- b. Titik berat badan terletak didapan kaki tumpu.

Letak titik berat badan di tentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang kuat.

- c. Usahakan melompat kedepan tinggi atas.



**Gambar 2.3. Teknik tolakan**

*Sumber : Didik Zafar Sidik, 2017*

### 3. Sikap badan di udara

Pada <sup>15</sup> saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh. Sikap melayang ada 3 gaya yaitu:

a. Gaya jongkok di udara (*sit down in the air*)

Sikap melayang adalah seolah-olah berjongkok di udara.

b. Gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

Sikap melayang sikap atau gerakan seakan-akan berjalan di udara.

c. Gaya bergantung di udara (*hanging in the air*)

Sikap melayang merupakan sikap seolah-olah sedang bergantung di udara. Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki



tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua lengan direntangkan keatas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat .

Alasan peneliti memilih gaya jongkok karena gaya jongkok mudah dipahami dan diterapkan pada siswa.



**Gambar 2.4. Teknik melayang di udara**

*Sumber : Didik Zafar Sidik, 2017*

14

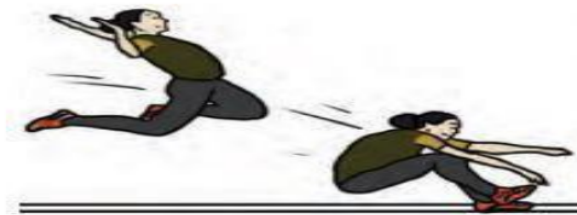
#### 4. Mendarat

Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Pada waktu mendarat dua kaki dibawa kedepan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan kedepan, kedua tangan diayun kedepan. Kedua tungkai bagian bawah diluruskan kedepan.

- b. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawah kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan kedepan.



**Gambar 2.5. Teknik pendaratan**

*Sumber : Didik Zafar Sidik, 2017*

Agar bisa memiliki lompatan yang bagus maka ke empat unsur atletik dari awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat. Salah satu yang diduga oleh peneliti yaitu tungkai siswa tidak memiliki kekuatan, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan permainan lompat tali.

#### **4. Permainan Lompat Tali**

Permainan lompat tali telah dikenal seluruh anak Indonesia pada tahun 1980-an, Pada saat itu hampir semua anak-anak dapat memainkan permainan ini, sebab permainan ini selalu dimainkan anak di sekolah atau di lingkungan rumahnya, namun mayoritas anak Indonesia saat ini sudah tidak mengenal permainan ini, sebab banyak

permainan *online* yang menggeser permainan tradisional dari dunia main anak-anak, terutama anak usia dini.

Permainan lompat tali termasuk dalam kelompok permainan tradisional yang merupakan warisan budaya. Tidak ada catatan sejarah sejak kapan permainan ini dikenal anak-anak Indonesia, tetapi sebagian menduga permainan ini telah ada sejak zaman penjajahan. Dugaan ini didasarkan pada penamaan permainan ini di Provinsi Riau yang disebut dengan nama permainan tali merdeka di Provinsi Riau. Inti dari permainan tali merdeka adalah permainan melompati tali dari karet yang dijalin menjadi tali karet panjang yang tersimpul (Rhama Nurwansyah Sumarsono, 2022).

Lompat tali adalah gerakan melompat yang dilakukan secara berpasangan bisa juga dengan cara *skipping* yaitu memegang kedua ujung tali lalu diayunkan melewati kepala dan kaki sambil dilompati berulang-ulang sehingga sampai diperoleh hasil yang diinginkan. Permainan lompat tali sebagai penunjang sarana dan prasarana untuk menambah pembentukan atau agar lebih terstimulasinya otot-otot bagian tubuh individu tersebut. Mengawali latihan lompatan untuk menstimulasikan otot-otot pada bagian tubuh yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan serta akan menambah keterampilan pada saat melakukan lompatan yang lebih dinamis. Permainan lompat tali adalah salah satu cara yang praktis yang bisa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna pembentukan

otot-otot pada bagian tubuh tertentu (Oktami Mayusta Putri1, Zahratul Qalbi2, Delrefi3, 2019).

Menurut (Yuliawan & Sukendro, 2019), lompat tali bisa dimaikan perorangan maupun beregu, caranya adalah sebagai berikut :

a. Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Tali dipegang pada kedua ujungnya.
2. Kedua tangan berada di samping badan.
3. Lengan diputar ke depan, sehingga tali berputar ke atas dan ke bawah.
4. Pada saat tali berada di bawah segera melompatinya.
5. Melompati tali dengan satu kaki bergantian atau dua kaki secara bersamaan.
6. Lompat tali dapat dilakukan di tempat atau sambil berjalan.



**Gambar 2.6. Siswa melakukan lompat tali perorangan.**

b. Lompat tali beregu.

Cara melakukan permainan lompat tali beregu, sebagai

berikut:

1. Peserta didik membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang.
2. Dua orang saling berhadapan dengan memegang seutas tali lalu memutar tali tersebut secara bersama-sama.
3. Dua orang yang lain <sup>21</sup> melompat ke atas dengan satu atau dua kaki.
4. Peserta didik yang tidak kuat atau sudah lelah melompat harus menggantikan temannya yang memegang tali.



**Gambar 2.7. Siswa melakukan lompat beregu.**

Alasan mengapa menggunakan tali <sup>7</sup> dari rangkaian karet gelang sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan. Rintangan yang dijadikan alat harus sesuai dengan tingkat kesulitan anak atau siswa, yaitu tinggi rendahnya agar diciptakan yang lebih mudah untuk melompatinya, supaya

terhindar dari sentuhan yang dapat membahayakan. Dengan penggunaan rintangan tersebut tidak membuat tungkai atau bagian badan lainnya menjadi sakit bila bersentuhan.

Karet gelang merupakan alat yang tidak membahayakan dan bersifat lentur, apabila bagian tungkai atau kaki siswa bersentuhan tidak akan merasa sakit.

Oleh sebab itu penelitian ini menggunakan tali dari karet gelang sebagai alat untuk permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, karena tidak akan membahayakan siswa.

#### **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

1. Abd. Azis tahun 2023, dengan judul, "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 1 Makassar". Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan yaitu perhatian siswa akan terfokus pada pelajaran jika guru menyajikannya menggunakan pendekatan yang sesuai dan dapat meningkatkan hasil belajardan aktifitas belajar siswa, hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tes formatif , pada mata pelajaran Penjas di kelas VII A diperoleh nilai Pra Siklus 44.68, Siklus I 62.24 dan siklus II 79.6, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya.

2. Mohammad Syafrudin tahun 2022, dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 30 Cakranegara”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa pada materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020. pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

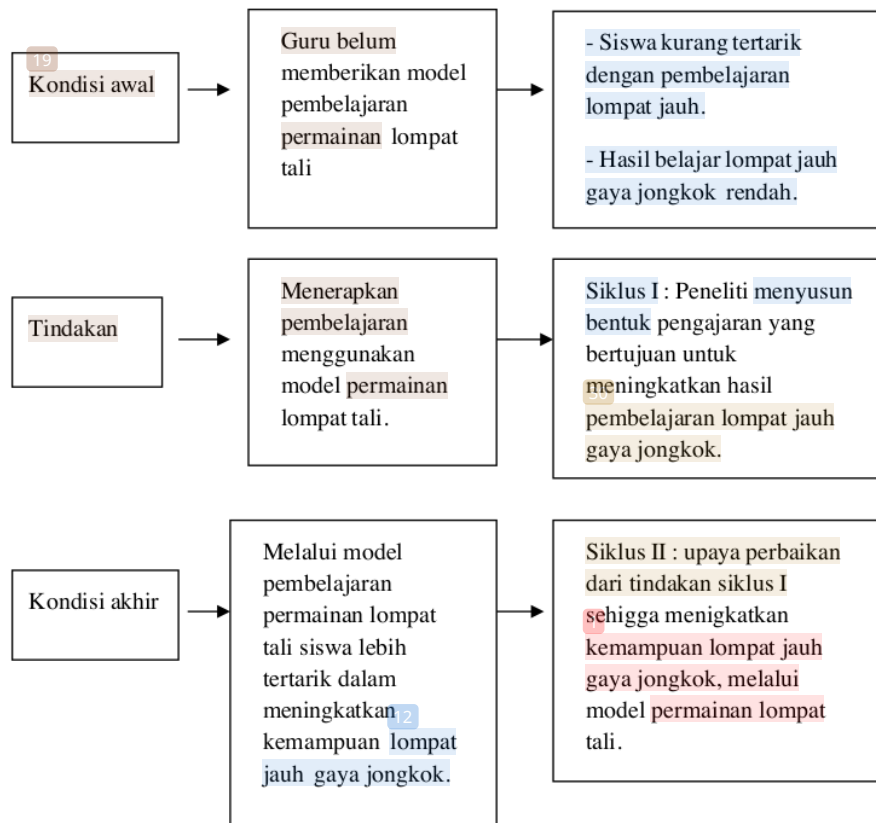
### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teoritis, penulis mengajukan kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa dengan pendekatan permainan yang menarik seperti lompat tali, siswa akan aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Permainan disini tentunya bukan permainan yang tidak terarah, tetapi permainan untuk mencapai tujuan yaitu hasil proses belajar lompat jauh siswa meningkat.

Dalam proses kegiatan pembelajaran yang menggunakan permainan, peranan guru tidak kelihatan, tetapi interaksi antara siswa

belajar lebih efektif. Oleh sebab itu model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan dikembangkan, salah satunya dengan tujuan supaya siswa dalam melakukan gerakan lompatan bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Melalui pendekatan permainan ini secara tidak sengaja siswa telah melakukan latihan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Pelaksanaan model pembelajaran ini akan dilaksanakan dengan beberapa siklus, sampai dengan proses pembelajaran tercapai.

Secara rinci diilustrasikan kerangka pemikiran penelitian seperti terlihat pada gambar berikut ini:





**2**  
**Gambar 2.7. Kerangka Berpikir**

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Subjek dan *Setting* Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Butuh 2 yang beralamat di Jl. Slamet Riadi No. 149, Ds. Butuh, Kec. Kras, Kab. Kediri, Jawa Timur. Dalam Penelitian tindakan kelas ini jumlah 16 siswa kelas V SDN Butuh 2 Tahun Ajaran 2023/2024. Alasan memilih kelas tersebut karena kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang masih kurang.

##### **B. Prosedur Penelitian**

Langkah wajib yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Tindakan yang dilakukan adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Setiap tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Menurut mengemukakan, "Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap seleksi informasi, penyiapan instrumen, dan alat kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah
  - a. Menentukan subjek penelitian
  - b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi
2. Tahap pengumpulan data dan tindakan pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :
  - a. Kemampuan lompat jauh siswa
  - b. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran
  - c. Model pembelajaran
  - d. Pelaksanaan pembelajaran
3. Tahap analisis data dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa.
4. Tahap penyusunan laporan pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dan dari awal observasi hingga menganalisis data dalam penelitian.

Proses langkah-langkah penelitian tindakan kelas ini mengikuti model yang dikembangkan yang menyebutkan bahwa "tiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi". Penjelasan mengenai prosedur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut.

1. Perencanaan (*Planning*) adalah sebuah langkah yang paling awal,

yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki suatu keadaan.

- 1  
2. Tahap Pelaksanaan (*Action*) adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan.
3. Tahap Observasi (*Observation*) adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan.
- 1  
4. Refleksi (*Reflection*) adalah suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang terjadi.

Keempat tahap yang telah dipaparkan di atas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya sehingga target penelitian tercapai Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang ter gambar dalam siklus adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas  
Sumber : (Kristiyanto Agus, 2010)

#### 1. Rancangan Siklus I

a. Perencanaan

Tindakan siklus I akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 5 Maret 2024. Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Analisis kurikulum mengenai kompetensi dasar yang akan disampaikan dalam pembelajaran.
- 2) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pengaplikasian metode pembelajaran lompat tali dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam PTK, yaitu instrumen penilaian psikomotorik, afektif, dan kognitif.
- 4) Menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- 5) Menyusun tahap evaluasi pembelajaran.
- 6) Melakukan simulasi pelaksanaan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan, kegiatan yang dilakukan adalah

- 1) Menyiapkan siswa dalam pembelajaran.
- 2) Membagi siswa menjadi 4 kelompok.
- 3) Guru memberikan contoh gerakan permainan lompat tali.
- 4) Menyuruh siswa untuk melakukan permainan lompat tali seperti yang telah dicontohkan secara bergantian.

- 5) Guru memberikan contoh gerakan lompat jauh.
- 6) Menyuruh siswa untuk melaksanakan gerakan lompat jauh.
- 7) Melakukan evaluasi serta menarik kesimpulan.
- 8) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 9) Melakukan pendinginan.

c. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

d. Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi terkait dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

Tindakan siklus II akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 12 Maret 2024. Tindakan yang dilakukan dalam siklus ini hanyalah tindakan perbaikan yang kiranya dalam siklus sebelumnya belum mencapai target yang ada dalam indikator pencapaian. Langkah-langkah pelaksanaannya juga mengacu pada langkah siklus sebelumnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

### **C. Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik Penilaian dalam penelitian ini di rincikan sebagai berikut:

1. Penilaian kognitif

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dengan instrumen menggunakan lembar observasi kemampuan lompat jauh siswa. Siswa dinyatakan tuntas secara individu apabila mampu memperoleh nilai  $\geq 75$ .

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A														
2	B														
3	C														
	dst														

**Tabel 3.2. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Keterangan :

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Adapun instrumen penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok terdapat pada tabel 3 berikut ini :

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan dengan lutut agak ditekuk.</li> <li>Pandangan ke arah depan.</li> <li>Dimulai dari lari pelan hingga kecepatan maksimal.</li> </ol>

2	Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°).</li> <li>2. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan menggunakan kaki terkuat.</li> <li>3. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).</li> </ol>
3	Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tangan diayun dari belakang ke depan.</li> <li>2. Badan condong ke depan.</li> <li>3. Kedua kaki rapat dengan lutut ditarik kedada (jongkok).</li> </ol>
4	Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendarat pada kedua ujung kaki</li> <li>2. Lutut ditekuk dan badan mengeper</li> <li>3. Berat badan ke depan</li> </ol>

**Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Keterangan penilaian :

Nilai 1 : Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan. Nilai 3 :

Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

2. Penilaian afektif

- a) Disiplin
- b) Semangat
- c) Tanggung jawab
- d) Percaya diri
- e) Kerjasama

3. Penilaian kognitif



- a) Menyebutkan peralatan untuk belajar lompat jauh
- b) Menyebutkan jumlah gaya dalam lompat jauh
- c) Menyebutkan teknik-teknik dasar dalam lompat jauh
- d) Menjelaskan kriteria lapangan lompat jauh
- e) Menjelaskan cara melakukan teknik awalan, tumpuan, melayang, dan pendaratan yang benar dalam lompat jauh gaya jongkok

#### **D. Teknik Analisis Data**

Penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir. Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif.

## E. Rencana Jadwal Penelitian

Waktu / Kegiatan	Pra penelitian	Perencanaan Tindakan	Pelaksanaan Tindakan		Analisis Data	Penyusunan Laporan
			Siklus I	Siklus II		
Oktober 2023						
November 2023						
Desember 2023						
Januari 2024						
Februari 2024						
Maret 2024						
April 2024						
Mei 2024						
Juni 2024						

Tabel 3.4. Rincian waktu dan jenis kegiatan

## **BAB IV**

### **HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Selintas *Setting* Penelitian**

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi untuk mengetahui kondisi sebenarnya yang terjadi di lapangan. Hasil kegiatan tersebut antara lain :

- a. Siswa kelas V SDN Butuh 2 Tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 16 siswa, yang terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri
- b. Pada saat pembelajaran ada beberapa kendala dalam pembelajaran lompat jauh, sebab guru kurang memiliki model mengajar yang tepat dan kurangnya modifikasi metode pembelajaran lompat jauh.
- c. Ketika pembelajaran berlangsung masih banyak siswa yang tidak memperhatikan, siswa cenderung berbicara dengan temannya.
- d. Dari hasil pembelajaran awal, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 75, hanya ada 6 siswa yang tuntas dari 16 siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

#### **B. Deskripsi Temuan Tindakan**

##### **1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan\**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti merancang pelaksanaan tindakan sebagai berikut:.

- a. Peneliti merancang skenario permainan lompat tali untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

- b. Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Penelitian (RPP) lompat jauh gaya jongkok.
- c. Peneliti menyusun instrumen penilaian yang akan digunakan untuk penilaian lompat jauh gaya jongkok.

## **2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I**

### **a. Pelaksanaan Siklus 1**

Pelaksanaan tindakan siklus 1 dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Mei 2024 di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Pembelajaran dilaksanakan selama 4 x 35 menit di halaman bak lompat SDN Butuh 2. Pelaksanaan dari masing-masing pembelajaran pada siklus 1 sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
2. Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai secara singkat.
3. Pemanasan berupa permainan yang dinamakan kucing mengejar tikus.
4. Siswa diberikan contoh permainan lompat tali.
5. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai permainan lompat tali.
6. Siswa mempraktikkan gerakan lompat tali secara beregu dan perorangan secara bergantian.
7. Siswa diberi contoh gerakan lompat jauh gaya jongkok.
8. Siswa mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.
9. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai gerakan lompat jauh gaya jongkok.

10. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru.
11. Menarik kesimpulan dan memberikan evaluasi selama proses pembelajaran berlangsung.
12. Melaksanakan pendinginan setelah itu berdoa.

### **3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II**

#### **b. Pelaksanaan Siklus II**

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Rabu, 29 Mei 2024 di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Pembelajaran dilaksanakan selama 4 x 35 menit di halaman bak lompat SDN Butuh 2. Pelaksanaan dari masing-masing pembelajaran pada siklus II sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
2. Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai secara singkat.
3. Pemanasan berupa permainan yang dinamakan kucing mengejar tikus.
4. Siswa diberikan contoh permainan lompat tali.
5. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai permainan lompat tali.
6. Siswa mempraktikkan gerakan lompat tali secara beregu dan perorangan secara bergantian.
7. Siswa diberi contoh gerakan lompat jauh gaya jongkok.
8. Siswa mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.
9. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai gerakan lompat jauh gaya

jongkok.

10. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru.

11. Menarik kesimpulan dan memberikan evaluasi selama proses pembelajaran berlangsung.

#### 1. Kondisi Awal

Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada 16 siswa kelas V SDN

BUTUH 2 KECAMATAN KRAS, tersaji pada tabel berikut :

Tabel 4. Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakan

**Tabel. Nilai Test Psikomotor Pada Pra Tindakan**

No	Nama peserta didik	L/P	Lompat Jauh																JML	Nilai akhir
			Awalan				Tumpuan				Sikap melayang di udara				Sikap mendarat					
			1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ		
1	BH	L			√	3	√			1	√			2		√		2	8	33
2	AZF	L		√		2	√			1	√			1		√		2	6	25
3	AK	P		√		2	√			1	√			1		√		2	6	25
4	ARA	P		√		2	√			1		√		2		√		2	7	29
5	DKN	P		√		2	√			1		√		2		√		2	7	29
6	DPA	P		√		2		√		2		√		2			√	3	9	38
7	ENS	P			√	3	√			1		√		2		√		2	8	33
8	KRR	L		√		2		√		2		√		2			√	3	9	38
9	MZS	L			√	3	√			1	√			1			√	3	8	33
10	R	L		√		2	√			1		√		2		√		2	7	29
11	RPA	P		√		2	√			1		√		2		√		2	7	29
12	RAN	L			√	3	√			1		√		2			√	3	9	38
13	SCJ	P			√	3	√			1		√		2		√		2	8	33

14	UFN	P		√		2		√		2		√		2		√		2	8	33
15	YDP	L		√		2	√			1		√		2		√		2	7	29
16	AAS	L			√	3	√			1		√		2		√		2	8	33

Tabel. Nilai Test Afektif (Sikap) Pada Pra Tindakan

No	Nama Peserta Didik	L/P	ASPEK SIKAP YANG DINILAI																				Jumlah	Nilai Akhir
			DSPLN				SMGT				TJ				PD				KS					
			1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ		
1	BH	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
2	AZF	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
3	AK	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
4	ARA	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
5	DKN	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
6	DPA	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
7	ENS	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
8	KRR	L		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	24
9	MZS	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
10	R	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
11	RPA	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
12	RAN	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
13	SCJ	P			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
14	UFN	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	24
15	YDP	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26
16	AAS	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	26

Tabel. Nilai Test Kognitif (Pengetahuan) Pada Pra Tindakan

No	Nama peserta didik	L/P	BUTIR BUTIR PERTANYAAN																				Jumlah	Nilai Akhir
			SOAL NO.1				SOAL NO.2				SOAL NO.3				SOAL NO.4				SOAL NO.5					
			1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ		
1	BH	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	17
2	AZF	L		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
3	AK	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
4	ARA	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	11	15
5	DKN	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
6	DPA	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	11	15
7	ENS	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
8	KRR	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	17
9	MZS	L		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
10	R	L			√	3			√	3			√	2			√	3			√	2	13	17
11	RPA	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	12	16
12	RAN	L		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	11	15
13	SCJ	P		√		2			√	3			√	2			√	3			√	2	13	17

14	U FN	P	√	2	√	3	√	2	√	3	√	3	11	15
15	Y DP	L	√	2	√	3	√	2	√	3	√	2	12	16
16	A A S	L	√	2	√	3	√	2	√	3	√	2	12	16

**Tabel. Rekapitulasi Penilaian Pada Pra Siklus**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR	KRITERIA
			PSIKOMOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF		
1	BH	L	33	26	17	76	TUNTAS
2	A Z F	L	25	26	16	67	TIDAK TUNTAS
3	A K	P	25	26	16	67	TIDAK TUNTAS
4	A R A	P	29	26	15	70	TIDAK TUNTAS
5	D K N	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	D P A	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	E N S	P	33	26	16	75	TUNTAS
8	K R R	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	M Z S	L	33	26	16	75	TUNTAS
10	R	L	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
11	R P A	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
12	R A N	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	S C J	P	33	26	17	76	TUNTAS
14	U FN	P	33	24	15	72	TIDAK TUNTAS
15	Y DP	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
16	A A S	L	33	26	16	75	TUNTAS
Nilai Tertinggi						79	
Nilai Terendah						67	
Rata-Rata						73.4375	
Jumlah Siswa Tuntas						8	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						50%	

Mengacu tabel di atas pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok, untuk penilaian siswa pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 50%. Kondisi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berdasarkan hasil observasi angket siswa di SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS, menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum ada yang dan kurang menyukai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## 2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan

Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut :

### a. Sikus 1

#### 1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung



Pada siklus 1 pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Mei 2024 di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. hasil pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dikehidupan nyata seperti melompat parit atau sungai. Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan yang dinamakan kucing mengejar tikus, yaitu Salah satu pemain bertugas sebagai kucing dan salah satu pemain lainnya bertugas menjadi tikusnya. Orang lain yang tidak bertugas menjadi kucing dan tikus bertugas membentuk lingkaran dengan menggandengkan tangan ke orang yang tugasnya sama pula. Tikus berada didalam lingkaran untuk menghindari tangkapan kucing. Kucing bertugas masuk kedalam lingkaran tersebut untuk menangkap tikus. Orang yang membentuk lingkaran harus mempertahankan tikusnya agar tidak digapai kucing dengan cara jongkok dan merendahkan tangan jika kucing tersebut ingin melewati masuk kedalam.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung. Dengan cara bergantian melompat melewati tali, simpai dan berusaha meraih bola gantung terhadap semua siswa. Mereka terlihat sangat senang dengan penggunaan alat bantu tali, simpai dan bola gantung karena selain tidak berbahaya, mereka juga merasa tertantang untuk bisa melompati tali, melompat kedalam simpai yang di tata dan melompat meraih bola yang digantung. Mereka melakukan tugas tanpa ada yang mengeluh dan dapat melompat sesuai arahan.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lompatannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh karena dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk melanjutkan siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa model bermain jumlahnya perlu diperbanyak.

b. Siklus 2

Pada siklus 2 yang dilaksanakan pada hari Rabu, 29 Mei 2024 di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi proses pembelajaran siswa berupa angket tanggapan siswa dan penilaian unjuk kerja terhadap siswa.

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 2 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dikehidupan nyata seperti melompat parit atau sungai. Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan yang dinamakan kucing mengejar tikus, yaitu Salah satu pemain bertugas sebagai kucing dan salah satu pemain lainnya bertugas menjadi tikusnya. Orang lain yang tidak bertugas menjadi kucing dan tikus bertugas membentuk lingkaran dengan

menggandengkan tangan ke orang yang tugasnya sama pula. Tikus berada didalam lingkaran untuk menghindari tangkapan kucing. Kucing bertugas masuk kedalam lingkaran tersebut untuk menangkap tikus. Orang yang membentuk lingkaran harus mempertahankan tikusnya agar tidak digapai kucing dengan cara jongkok dan merendahkan tangan jika kucing tersebut ingin melewati masuk kedalam.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan mnggunakan model bermain yaitu menggunakan tali, simpai dan bola gantung. Dengan melompat melewati tali agar lompatan membentuk sudut 45 derajat, kemudian dilanjutkan dengan melompat kedalam simpai yang ditata dengan jarak agak jauh, sehingga siswa terangsang untuk melakukan kemampuan maksimalnya, kemudian para siswa berusaha melompat meraih bola gantung agar siswa terangsang untuk menguasai gaya jongkok. Mereka terlihat sangat senang melakukan kegiatan ini, seluruh siswa melakukan lompatan secara bergantian dan terus menerus. Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel berikut ini :

<sup>1</sup> Tabel . Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

<sup>2</sup> Tabel. Rekapitulasi Penilaian Pada Siklus I

			<b>ASPEK PENILAIAN</b>		
--	--	--	------------------------	--	--

NO	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	PSIKOMOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF	NILAI AKHIR	KRITERIA
1	B H	L	38	26	16	80	TUNTAS
2	A Z F	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
3	A K	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
4	A R A	P	33	26	15	74	TIDAK TUNTAS
5	R K N	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	D P A	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	E N S	P	38	26	16	80	TUNTAS
8	K R R	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	M Z	L	33	26	16	75	TUNTAS
10	R	L	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
11	R P A	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
12	R A N	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	S C J	P	38	26	16	80	TUNTAS
14	U F N	P	33	24	15	72	TIDAK TUNTAS
15	Y D	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
16	A A	L	38	26	16	80	TUNTAS
Nilai Tertinggi						80	
Nilai Terendah						71	
Rata-Rata						75.3125	
Jumlah Siswa Tuntas						8	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						50%	

Mengacu pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 8 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 8 siswa (50%). Jumlah presentase sama seperti pra tindakan namun ada peningkatan dari nilai akhir.

<sup>1</sup> Tabel . Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II

**Tabel. Rekapitulasi Penilaian Pada Siklus II**

ASPEK PENILAIAN			

N O	NAMA PESERT A DIDIK	L/ P	PSIKOMOTO R	AFEKTI F	KOGNITI F	NILAI AKHIR	KRITERI A
1	B H	L	42	26	16	84	TUNTAS
2	A Z F	L	38	26	16	80	TUNTAS
3	A K	P	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
4	A R A	P	33	26	17	76	TUNTAS
5	D K N	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	D P A	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	E N S	P	42	26	16	84	TUNTAS
8	K R R	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	M Z S	L	33	26	17	76	TUNTAS
10	R	L	33	26	17	76	TUNTAS
11	R P A	P	38	26	16	80	TUNTAS
12	R A N	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	S C J	P	38	26	16	80	TUNTAS
14	U F N	P	42	24	15	81	TUNTAS
15	Y D P	L	42	26	16	84	TUNTAS
16	A A S	L	42	26	16	84	TUNTAS
Nilai Tertinggi						84	
Nilai Terendah						71	
Rata-Rata						79.0625	
Jumlah Siswa Tuntas						14	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						2	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						88%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						12%	

Mengacu pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Jumlah presentase meningkat pesat pada siklus ke dua ini, sehingga 14 siswa mampu memperoleh hasil tuntas dan 2 siswa tidak tuntas.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lompatannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh karena dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Penilaian unjuk kerja untuk lompat jauh gaya jongkok oleh peneliti digunakan untuk menentukan kelanjutan siklus, jika selisih hasil tidak mencolok maka data dianggap sama. Hasil penilaian unjuk kerja pada pertemuan kedua Pada siklus 2 yang dilaksanakan pada hari Rabu, 29 Mei 2024 di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri, bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Peneliti mengadakan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang telah melebihi target 80%, maka pembelajaran

lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung sudah berhasil.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pendekatan pembelajaran melalui penggunaan dan model bermain perlu ditumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa. Sehingga kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah dapat teratasi, dan bukan lagi alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk tidak memberikan pembelajaran secara maksimal kepada anak didik. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%), tidak tuntas 8 siswa (50%). Pada siklus satu belum terjadi peningkatan ketuntasan yang signifikan sebesar 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%) tidak tuntas 8 siswa (11,77%), namun ada kenaikan dari sisi nilai akhir siswa. Kemudian pada siklus dua terjadi peningkatan yang pesat dengan nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung yang dilakukan dalam 1 siklus dengan 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan test unjuk kerja dan tanggapan siswa lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM disebabkan karena siswa tersebut kurang menguasai tehnik yang diberikan dalam melaksanakan lompat jauh gaya



jongkok. Mereka hanya senang bermain tanpa mengikuti makna dari penggunaan modifikasi alat bantu tersebut, yaitu sebanyak 2 siswa atau 12% belum tuntas pada siklus kedua.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dilakukan dalam 1 siklus dengan keseluruhan 2 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%), tidak tuntas 8 siswa (50%). Pada siklus satu belum terjadi peningkatan ketuntasan yang signifikan sebesar 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%) tidak tuntas 8 siswa (11,77%), namun ada kenaikan dari sisi nilai akhir siswa. Kemudian pada siklus dua terjadi peningkatan yang pesat dengan nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran.

### B. Implikasi

Modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dapat dijadikan pertimbangan bagi guru Penjas Orkes untuk diterapkan dalam pembelajaran di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan hasil penelitian ini diharapkan Kepala Sekolah bersedia memotivasi guru Penjas Orkes untuk menerapkan model pembelajaran dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dalam upayanya untuk mencapai tujuan pendidikan yang digariskan dalam kurikulum. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan dalam pembelajaran dengan model modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dalam upayanya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, akan tetapi tentunya masih terdapat kelemahan-kelemahan. Beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak memvalidasi instrumen penelitian yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) karena instrumen untuk PTK bersifat alami.
2. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa secara mendalam pada materi lompat jauh gaya jongkok ini, hanya menganalisis dari segi afektif dan psikomotor saja.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan siswa ketika mengikuti pembelajaran.
4. Penelitian pembelajaran dilaksanakan di lapangan berukuran kecil dengan lintasan lari yang juga pendek .

#### D. Saran-saran

Setelah penelitian ada <sup>5</sup> beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

##### 1. Bagi sekolah

Hendaknya menyediakan fasilitas, sarana prasarana dan media belajar yang menunjang pengajaran pendidikan jasmani.

##### 2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.

##### 3. Bagi siswa

Siswa hendaknya belajar menggunakan model bermain yang mengarah ke materi pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

##### 4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan.

# Ronaldi Cahya Putra\_UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS

## ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	4%
2	<a href="http://repository.unpkediri.ac.id">repository.unpkediri.ac.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1%
5	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1%
6	<a href="http://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Farah Chalida Hanoum, Fajar Gumilang Kosasih, Ratna Tri Hari Safariningsih. "Penerapan Total Quality Management(TQM) dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan	1%

# Rumah Sakit", Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal, 2022

Publication

---

8	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1 %
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
10	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
12	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Farah Chalida Hanoum, Fajar Gumilang Kosasih, Ratna Tri Hari Safariningsih. "Pengaruh Pelatihan SDM dan Penempatan Kerja terhadap Kinerja Pegawai dengan Motivasi sebagai Variabel Intervening di PT Berkah Handelar Qualitama", Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal, 2022 Publication	<1 %

---

16	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	<1 %
17	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Student Paper	<1 %
19	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Bung Hatta Student Paper	<1 %
21	kumparan.com Internet Source	<1 %
22	jamaludindikjasor.blogspot.com Internet Source	<1 %
23	artikelpendidikan.id Internet Source	<1 %
24	sikapuangmu.ojk.go.id Internet Source	<1 %
25	Submitted to Kookmin University Student Paper	<1 %
26	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1 %

27	Submitted to IAIN Batusangkar Student Paper	<1 %
28	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
29	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
30	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
32	mailatulkiftiyah.blogspot.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On